


# Sammen om Diabetes i Aarhus

**Gratis** forløb til  
dig, der har  
type 2-diabetes

*"Lægen fortalte mig, at jeg skulle spise sund mad og tage min medicin. Men da jeg kom her i Folkesundhed Aarhus, fandt jeg ud af, hvorfor træning er vigtigt, og hvilken kost jeg skal spise."*

*"Før glemte jeg at tage min medicin. Nu har diabetessygeplejersken vist mig, hvad der er vigtigt for mig. Hun åbnede faktisk mine øjne for, hvor alvorligt det er at have diabetes, og hvad konsekvensen er."*



Hos Folkesundhed Aarhus, Vest tilbyder vi et gratis diabetesforløb til dig, der har type 2-diabetes og ønsker hjælp og vejledning til at leve et godt liv med diabetes.

På kurset arbejder du med de udfordringer, du oplever i hverdagen. Det kan være fra bedre at forstå din sygdom og medicin, til at lave sundere måltider og få nye vaner med motion og bevægelse. Vi mødes 1-2 gange om ugen over 1 år. Derefter mødes vi til opfølgende samtaler om, hvordan det går, med ca. 1 års mellemrum og op til 2 år efter dit forløb.


## På kurset kan du

- Lære mere om type 2-diabetes, og hvordan du lever et godt liv med diabetes.
- Få redskaber til at arbejde med at forandre og fastholde dine nye, sunde vaner.
- Blive vejledt i diabetesvenlig mad, og hvad det betyder for dig.
- Deltage i fællesskabende aktiviteter og motion.
- Dele dine tanker og erfaringer med andre i samme situation.

## Indledende samtale

Inden start har du en indledende samtale med en sundhedsfaglig medarbejder, hvor du kan fortælle mere om dig selv og dine udfordringer. Vi taler også om dine erfaringer med diabetes, hvilke ønsker du har for forløbet og din motivation for at arbejde med dine sundhedsvaner. Sammen aftaler vi din individuelle plan for forløbet ud fra dine ønsker og mål, og hvad der skal til for at nå dem.

## Du kan deltage, hvis du

- Bor i Aarhus Kommune
  - Er mellem 18-65 år
  - Har et langtidsblodsukker på mindst 53 mmol/mol
  - Er motiveret for at arbejde med dine vaner, sundhed og trivsel
- 

## Kom nemt i gang

- 1 Du kan blive henvist fra din praktiserende læge eller Steno Diabetes Center Aarhus.
- 2 Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus, Vest på telefon **87 13 26 30**.
- 3 Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden **[www.folkesundhedaarhus.dk](http://www.folkesundhedaarhus.dk)**.

## Find os her

Forløbet foregår hos Folkesundhed Aarhus, afdeling Vest. Du finder os i Børne- og Sundhedshus Vest, Gudrunsvvej 3A, 8220 Brabrand.

